

## サーファー外来はじめました

小島 岳 史\* 柏木 輝 行\* 岩佐 一 真\*  
吉田 尚 紀\* 帖佐 悦 男\*\*

女ともに日本人がメダルを取り、競技スポーツとしてようやく認知された。しかしまだメディカルサポートが充実しているとは言い難い。当院では2018年4月より「サーファー外来」を本格稼働させ、サーフィン医学の普及を試みている。今回サーファー外来を訪れた症例についてまとめた。対象は2018年4月から2021年8月までに受診したサーファー36名43例。平均年齢は44.1歳、平均サーフィン歴は22.1年で、施行検査はX線が39例、MRIが28例、超音波が3例であった。障害が35例、外傷が6例であった。手術を5例におこなった。サーフィンを長く続けることによって傷害発生のリスクが増加すると報告されており、今回の調査でも年齢、サーフィン歴ともに他スポーツより高い傾向であった。

Key words : surfing (サーフィン), outpatient (外来患者), injury (外傷)

### 【はじめに】

サーフィンは2020年東京オリンピックで正式種目として採用され男女ともに日本人がメダルを取り、競技スポーツとしてようやく認知されたと言える。しかしまだメディカルサポートが充実しているとは言い難い。そこで当院では2018年4月より「サーファー外来」を本格稼働させ、サーフィン医学の普及を試みている。今回サーファー外来を訪れた症例についてその特徴をまとめた。

### 【対象と方法】

2018年4月から2021年8月までに受診したサー

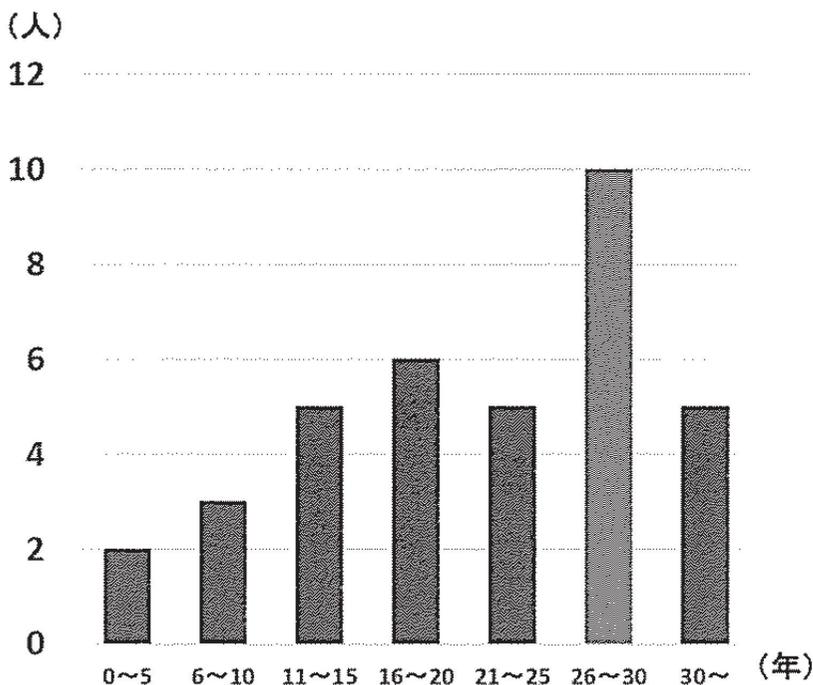


図1 サーフィン歴

ファー36名(男性29名,女性7名)43例を対象とし、年齢、サーフィン歴、通院歴、施行した検査、診断名を調査した。

### 【結果】

受診時平均年齢は44.1歳(21-58歳)、平均サーフィン歴は22.1年(1-40年)で、平均サーフィン頻度が週に4.3日(1-7日)、1回あたり平均2.5時間(1-4時間以上)であった。主訴は頸部痛、肩痛、腰痛といった体幹部で全体の65%を占めていた。最終診断は図5a)の通りで腰椎椎間板ヘルニアや頸椎椎間板ヘルニア、膝半月板損傷等の障害が多かった。骨折や切創といった急性外傷は6件(12%)であった。

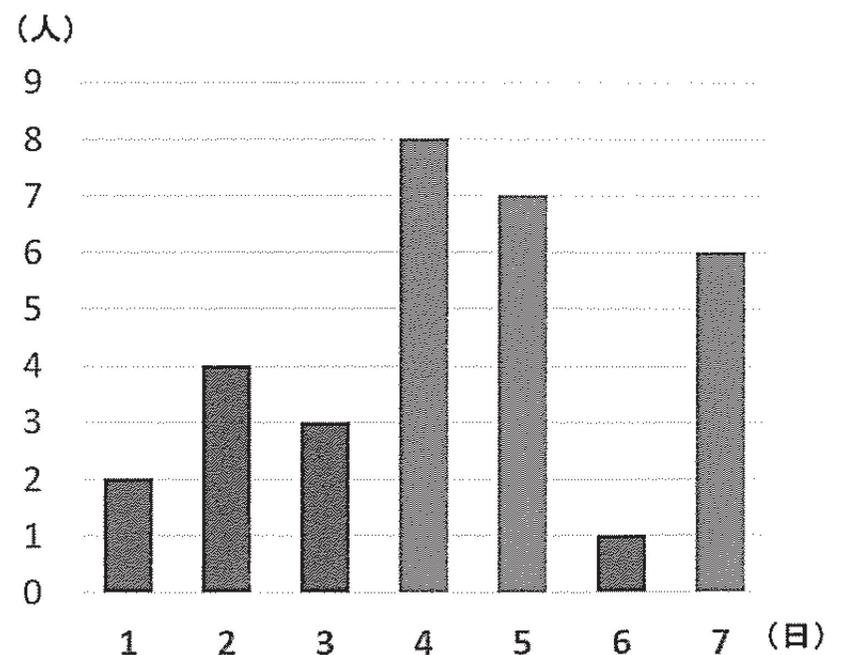


図2 1週間のサーフィン頻度

\* 橘病院整形外科

\*\* 宮崎大学整形外科

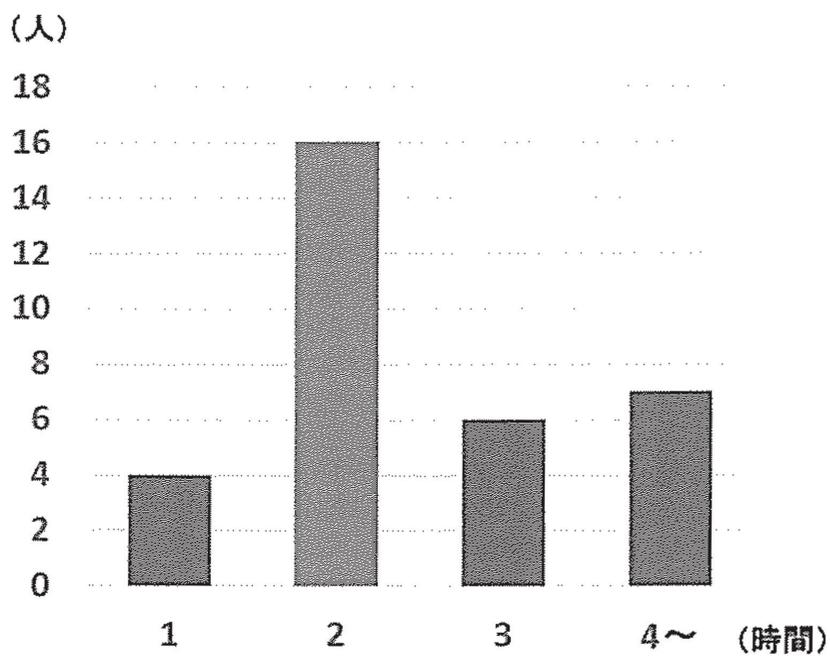


図3 1回あたりのサーフィン時間

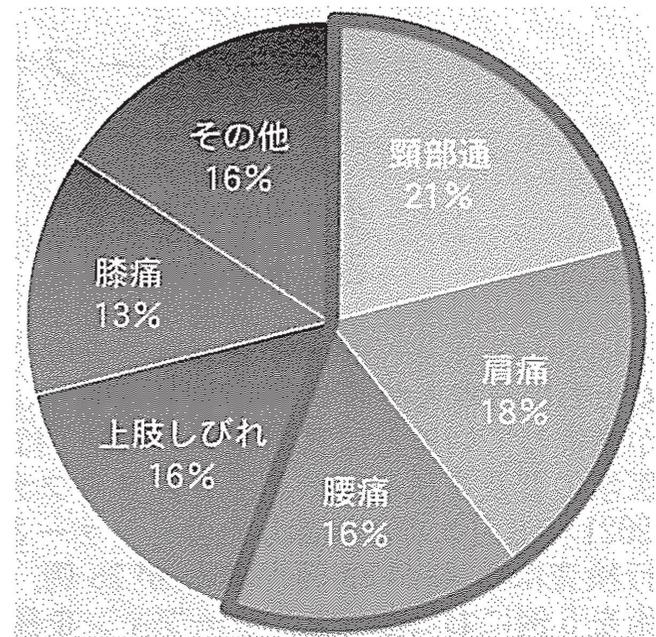


図4 主訴の内訳

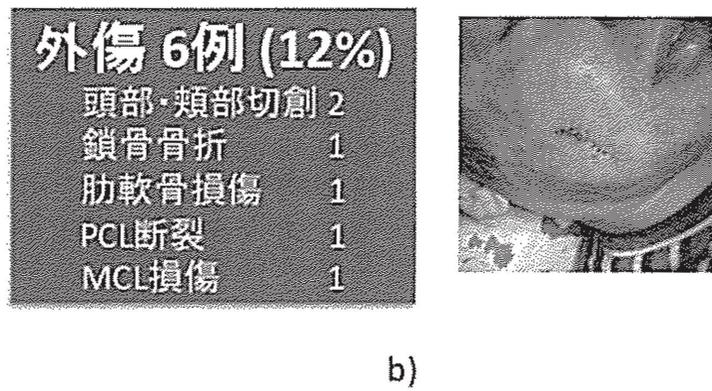
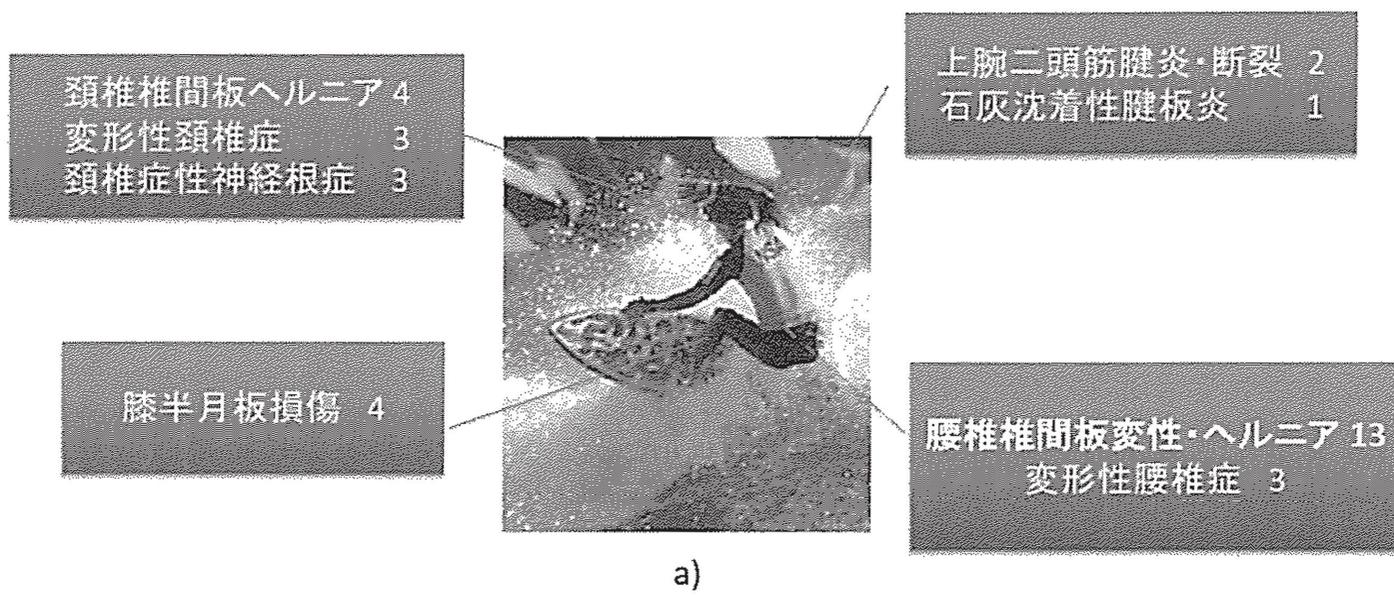


図5 a) 障害診断名 b) 外傷診断名, 頬部フィン切創の1例

n=49

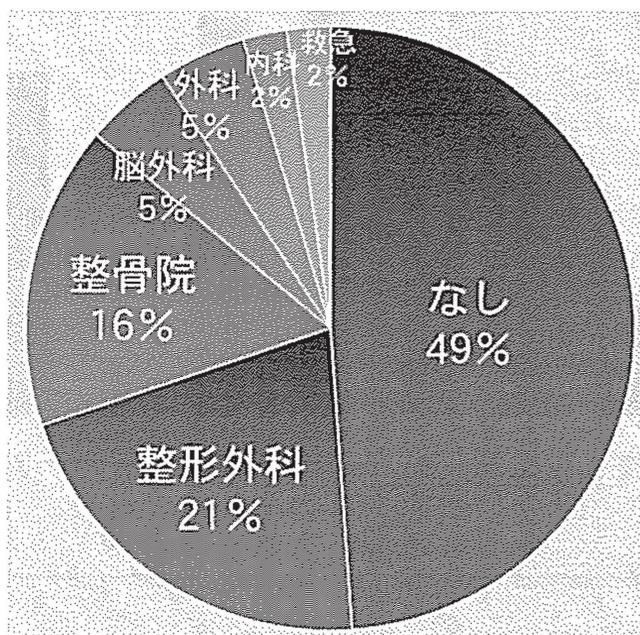


図6 当院受診前の受診行動

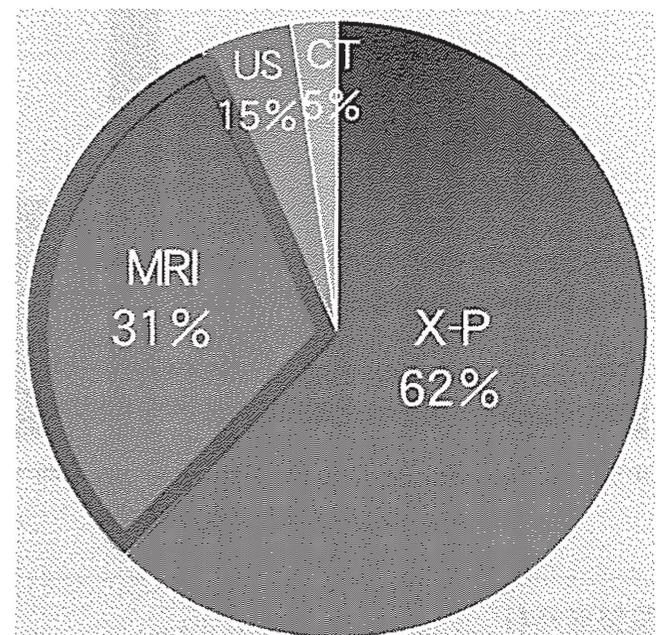


図7 初診時施行検査内訳

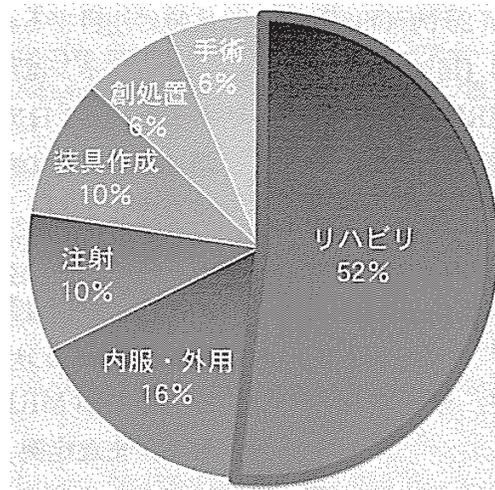


図8 治療内容

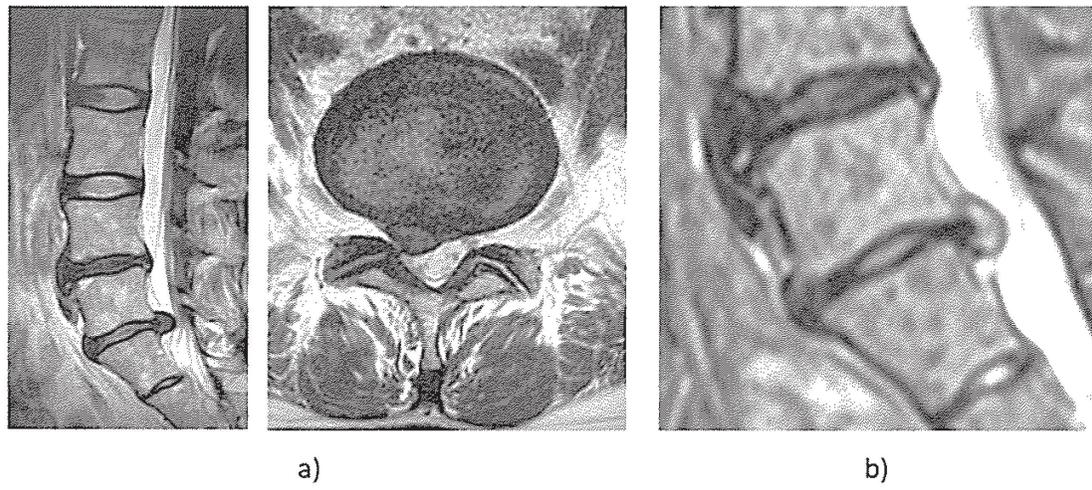


図9 症例1 a) 初診時MRI b) 治療後3か月

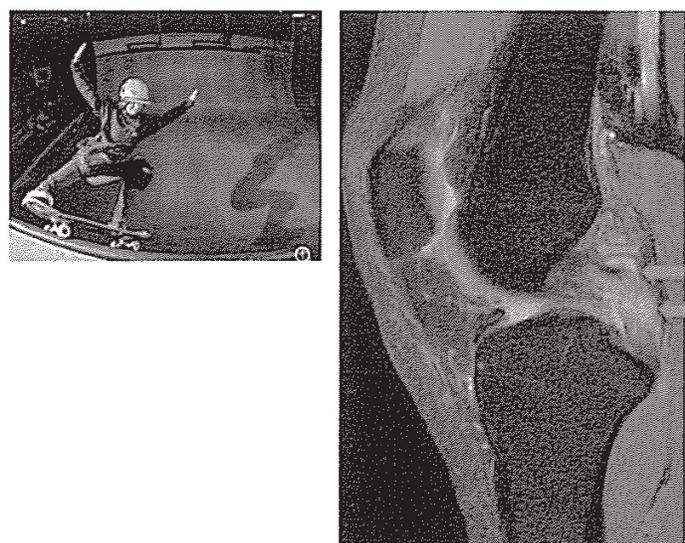


図10 症例2 膝PCL断裂MRI画像

(図5b)). 主訴に対して、通院歴無しが20例(49%), 整形外科が11例(21%), 整骨院が7例(16%)であった。施行検査はX線が39例(62%), MRIが28例(31%), 超音波が3例(5%)であった。治療はリハビリ処方16例(52%), 薬剤処方5例(16%), 手術を5例(2例は他院紹介)におこなった。

### 【症 例 供 覧】

症例1, 45歳女性, ショートボード, サーフィン歴15年。主訴: 腰痛, 右下肢痛。

現病歴: 受診2週間より症状出現し, サーフィンが出来なくなった。

MRI画像所見: L5/S1右に椎間板ヘルニアの所見。

経過: 仙骨硬膜外ブロック効果なく, コンドリアーゼ治療希望にて脊椎専門医に紹介。治療後3か月でサーフィン復帰。

症例2, 19歳女性, ショートボード, サーフィン歴7年。主訴: 左膝痛。

現病歴: スケートボード練習中に転倒し左膝を強打。膝の腫脹, 疼痛あり外来受診。

MRI画像所見: PCL完全断裂

経過: 海用のPCL装具作成し受傷後1か月でサーフィン復帰。受傷後4か月のアマチュア全国大会で優勝。

### 【考 察】

サーフィンを週に6.5時間以上行くと外傷のリスクが増す<sup>1)</sup>といった報告がある。ただラグビーやサッカーといった他のコンタクトスポーツに比較すると外傷発生率は1/10程度と少ない<sup>2)</sup>。一般的に「サーフィン」と聞いて思いつく動作は、波の上をサーフボードで滑るライディングであろう。しかし実際のライディング時間は、全競技時間の8%を占めるに過ぎず、残りの時間はほぼパドリングに費やされている<sup>3)</sup>。パドリングはボードの上に腹臥位となり脊椎を伸展した状態で水泳のクロール動作を行い推進力を得る動作である。この脊椎伸展位を長時間保持することによって慢性の腰痛や背部痛、クロール動作による慢性の肩周囲痛を訴えるサーファーが非常に多い。そのため外傷よりも障害にスポットを当てて診療を行う必要が出てくる。現在までにサーファーの腰痛と肩関節・股関節可動域制限には関連を認めることが明らかとなっており、腰痛を有するサーファーを診察する場合にはこの2関節

に特に注目する必要がある<sup>4)</sup>。

サーフィンは波に乗る感覚を大事にするスポーツであるため、1日でも海に入ることができないことを極端に嫌う。そのため治療のために安易にサーフィン休止を提案すると、そこで信頼関係は崩れ2度と医療機関を受診してくれなくなる<sup>5)</sup>。そのため極力初診日に診断名、治療計画を伝えることが必要となり、また診断結果からも分かるように障害が大多数を占めている。それがMRI検査率の上昇につながったと考えられる。また症例2のようにサーフィンのトレーニングにスケートボードを取り入れているサーファーも多く、スケートボード中の転倒による外傷も無視できない。その外傷の対応においても(たとえ骨折があったとしても)、極力サーフィン休止しなくてもいいような対応を選択しようとする姿勢も必要である。

症例のなかには整骨院に通院継続したあとに当院受診し、半月板断裂や腰椎椎間板ヘルニアで手術に至ったケースもあり、今後も「サーファー外来」を継続するとともに、症状がある場合まずは「整形外科」を受診するように啓蒙してくことも必要であると感じた。

他の競技を診る上でも重要なことではあるが、サーフィンというスポーツとサーファーという人種を十分理解しなければならない。

今回の調査において年齢、サーフィン歴ともに他スポーツより高い傾向であった。サーファーが長く競技を続けられるように今後も専門的にサポートしていきたい。

### 【結 語】

サーファー外来の特徴について調査した。

- 1, 高年齢でサーフィン歴も長い傾向であった。
- 2, 外傷が12%, 傷害が78%であった。
- 3, 傷害部位は86%が腰部・頸部などの体幹部であった。
- 4, サーファー外来では、「ならでは」の対応が必要である。

### 【参 考 文 献】

- 1) Furness J, Hing W, Walsh J, et al.: Acute injuries in recreational and competitive surfers: incidence, severity, location, type, and mechanism. Am J Sports Med. 43(5):1246-54, 2015

- 
- 2) Nathanson A, Bird S, Dao L, Tam-Sing K. : Competitive surfing injuries: a prospective study of surfing-related injuries among contest surfers. Am J Sports Med. 35(1) : 113-7, 2007
- 3) Barlow MJ, Gresty K, Findlay M, et al. : The effect of wave conditions and surfer ability on performance and the physiological response of recreational surfers. J Strength Cond Res. 28(10) : 2946-53, 2014
- 4) 小島岳史, 久保紳一郎, 三橋龍馬ほか : MRIによるプロサーファーの椎間板変性の検討 (第1報), 九州・山口スポーツ医・科学研究会誌 28 : 56-60, 2016
- 5) 小島岳史, 稲田邦匡, 松本悠市ほか : 【成長期のスポーツ外傷・障害とリハビリテーション医療・医学】成長期のスポーツ種目別外傷・障害の特徴とリハビリテーション医療・医学 サーフィン ジュニア選手のチェックポイントとリハビリテーション (解説/特集), MEDICAL REHABILITATION 228 : 163-171, 2018
-